

2020年5月10日弘前市で開催

伝統的ヨーガ及びヨーガ療法ワンデイセミナー

会場 泉野コミュニティセンター 〒036-8164 青森県弘前市泉野 3-6-2

講師 小沢アヤ子氏 (YIC、YTIC 講座講師)

日時 2020年5月10日(日)

10:00~12:00 ラージャ・ヨーガ

12:00~13:00 ランチョンセミナー

13:00~16:00 ヨーガ療法

参加費 3500円



高まるヨーガ・インストラクターへの需要

ヨーガが、ストレス性の疾患、生活習慣病、介護予防やこころの病にも有効であるという研究報告も増え、様々な場面で、ヨーガ・インストラクターへの需要が高まっています。日本ヨーガ・ニケタンでは、1990年よりインド中央政府が公認し、インドで唯一のヨーガ大学院大学(修士・博士課程)を持つ VYASA(スワミ・ヴィヴェーカ ナンダ・ヨーガ研究財団)のヨーガ・インストラクター／セラピスト養成講座を日本各地で開催しています。この講座は日本語で行われており、ヨーガ療法の基礎知識と伝統的ヨーガの智慧の基礎を学ぶことができます。本講座受講後にはインド中央政府自主認証試験レベル1の受験が日本国内において可能となります。

ヨーガについて詳しく学びたい。心身の健康を目指したい、ヨーガインストラクターになりたい方は是非この機会にご参加ください。

<https://www.voganiketan.io/>

YIC 講座の3つのポイント

29年間の指導実績。5000人以上のインストラクター・ヨーガセラピストを養成。

- ①講義は日本語で行われておりヨーガ療法の基礎知識と伝統的ヨーガの智慧の基礎を学ぶことができます。
- ②講座終了後日本ヨーガ療法学会に入会所定の審査を経て認定ヨーガ教師の資格を取得することができます
- ③この講座はヨーガ・セラピスト(ヨーガ療法士)の基礎講座になっています。

YIC 講義内容

YIC とヨーガの必要性、ギヤーナ・ヨーガとは何か、ヨーガと健康、ヨーガ・アーサナ理論 プラーナーヤーマ理論、ラージャ・ヨーガとは何か、ヨーガとストレスマネジメント、パクティ・ヨーガとは何か、カルマヨーガとは何か、ヨーガと教育、ヨーガの統一理論 プリージング・エクササイズ、スークシュマ・ヴィヤヤーマ、ヨーガ療法の為のヨーガ・アーサナ、サイクリックメディテーション、オーム瞑想法、アイ・エクササイズなど 全10回講座(1講座13000円教材費込)

申込先 日本ヨーガ・ニケタン東京支部

tokyo@yoganiketan.jp

鈴木恵子

daichinouen@gmail.com